

## Wettkampfplanung

### WK 3 Marbach

	13.01.2010	14.01.2010	15.01.2010	16.01.2010	17.01.2010
	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00		Footing Frühstück		Footing Frühstück	Footing Frühstück
07:00	Anreise		Footing		
08:00			Frühstück		
09:00		Start Einzellauf	U20 gemeinsames Training	Start Verfolgung	Start Staffel
10:00	Streckenbesichtigung bis 1600				
11:00					
12:00	Mittagessen Hotel	Rangverkündigung 1 Stunde nach Rennschluss	Mittagessen		
13:00	U20 Skipräparation mit Kusi bis 1700	Mittagessen	U20 Skipräparation mit Kusi bis 1700	Mittagessen	Mittagessen
14:00		U20 Skipräparation mit Kusi bis 1700			Abreise
15:00	Definitive Meldung		Definitive Meldung	Definitive Meldung	
16:00					

16:00					
				U20 Beweglichkeitstraining min 45min	
17:00	Mannschaftsführersitzung			Mannschaftsführersitzung	
	U20 Beweglichkeitstraining min 45min	U20 Beweglichkeitstraining min 45min			
18:00					
	Nachtessen		Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen
19:00					
20:00	Teamsitzung			Teamsitzung	Rangverkündigung
21:00			Nachtruhe	Nachtruhe	
	Nachtruhe				Nachtruhe
22:00					
23:00					